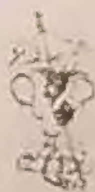
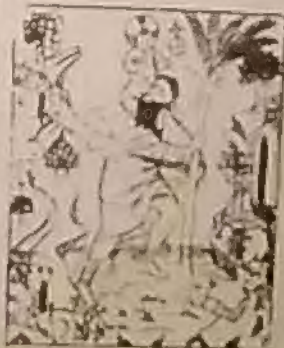
лекарственные РАСТЕНИЯ







3 выпуск

100 рецептов здоровья

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «АРСЕНАЛ»

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

---

100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

Выпуск III

Ижевск, издательство Удмуртского рескома КПСС, 1991

ББК 42, 143
Л 43

Составитель А. В. Самсонова.

Выпуск 3 — Ижевск, 1991—48 с.

Третий выпуск брошюры «Лекарственные растения, 100 рецептов здоровья» знакомит с растениями, употребляемыми в пищу, и дает рекомендации по лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Л $\frac{М+34(03) - 91}{3704030200 - 091}$ без объявл.

ББК. 42. 143



ЗЕЛЕНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Овощи, фрукты и ягоды богаты живительными витаминами. Практически только из этих продуктов организм получает витамины «С» и «Р». Они служат существенным источником витамина «B_1» и содержат много фолиевой кислоты. Только с овощами и плодами поступает в организм каротин, который превращается в витамин «А». Овощи, фрукты и ягоды частично покрывают потребность человека в витаминах «К», «B_2», «РР».

Овощи, зелень, дикорастущие съедобные травы, фрукты, ягоды — эти природные лекарства — доступны всем.

Абрикос. Благодаря высокому содержанию сахара, наличию каротина, органических кислот, пектиновых и ароматических веществ, минеральных солей абрикос является ценным пищевым и диетическим продуктом.

Калорийность сушеных абрикосов (кураги) очень высока — около 300 калорий. Очень полезен также абрикосовый сок, в котором хорошо сохраняются витамины. Его рекомендуют давать маленьким детям. Всего 2/4 стакана абрикосового сока удовлетворяют суточную потребность человека в витамине «А». Значительное содержание в абрикосах железа определяет их лечебную ценность для людей, страдающих малокровием. Считают, что 100 г абрикосов способствуют процессу кроветворения так же, как и употребление 40 г железа или 250 г свежей печени. Содержащиеся в мякоти соли калия позволяют использовать плоды для диетического питания больных, в первую очередь, при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Одно из племен Пакистана — долгожители. Ученые полагают, что долголетием они обязаны большому количеству употребляемых в пищу абрикосов.

Апельсин содержит особенно много витаминов «С» и «Р», а также минеральных веществ. Поэтому апельсин и апельсиновый сок — эффективное средство профилактики и лечения авитаминозов. Более того, апельсиновый сок, буквально насыщенный фитонцидами, применяют в отдельных случаях для лечения инфицированных ран.

Кисло-сладкая мякоть, свежий или консервированный сок апельсина возбуждают аппетит и способствуют улучшению пищеварения (см. стр. 33).

Апельсины полезны гипертоникам. Рекомендуют их употреблять также при атеросклерозе, болезнях печени, ожирении, подагре и других заболеваниях.

Арбуз. В арбузе содержится большое количество клетчатки, которая усиливает кишечную перистальтику и способствует выведению из организма избытка холестерина. Из мякоти арбуза выделены фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, витамины группы «В», а также фруктоза и микроэлементы.

Арбуз оказывает послабляющее действие. Применяется как слабое желчегонное при гепатитах.

Арбуз — сильное мочегонное средство; в связи с этим успешно применяется при хронических заболеваниях мочевыводящих путей (см. также стр. 34). Рекомендуется больным сахарным диабетом, а также при малокровии, подагре.

Тем, у кого избыточный вес, рекомендуется раз в неделю (не чаще) устраивать разгрузочные дни (съедать 3 кг арбуза).

Целесообразно регулярное употребление арбузов при атеросклерозе — это способствует выведению холестерина из организма.

Зеленая корка арбуза обладает сильным диуретическим действием.

В народной медицине семена арбуза применяются в качестве жаропонижающего средства.

Баклажаны. Калорийность баклажанов довольно низкая: 93 процента воды, немного сахара и клетчатки. Целебность обусловлена высоким содержанием солей калия, есть тут витамины группы «В», витамин «С», каротин.

Употребление баклажанов полезно всем, но особенно пожилым, с появлением атеросклероза, так как этот овощ способствует значительному (иногда до 50 процентов) снижению содержания холестерина в крови и

стенках кровеносных сосудов. Соли калия баклажанов облегчают и усиливают работу сердца, выводят излишки жидкости из организма. Эти свойства используются в лечебном питании людей, страдающих различными заболеваниями сердца, сосудов, при наличии явлений атеросклероза и отеков сердечного происхождения.

Из-за низкой калорийности баклажаны рекомендуются тучным людям.

Кожицу сваренного баклажана достаточно положить на десну, чтобы заглушить зубную боль.

Бобы. Семена бобов содержат крахмал, углеводы, белки, жиры, клетчатку, ферменты и зольные вещества.

В народной медицине отвар семян применяют при кашле, поносах и как мочегонное средство. Отваренные в молоке семена прикладывают к нарывам и воспаленным участкам кожи. Отвар травы бобов помогает при диабете, водянке, геморрое, тромбофлебите.

Отвар и настой плодов является хорошим косметическим средством.

Виноград. Диетические и вкусовые достоинства винограда определяются высоким содержанием в нем наиболее легко усвояемых форм сахаров, полезных для организма минеральных солей, органических кислот и витаминов. Виноград — наиболее богатый источник витамина «Р».

Ягоды винограда улучшают обмен веществ в организме, обладают мочегонным, мягким слабительным и потогонным действием. Кроме того, виноград увеличивает отделение слизи в дыхательных путях и облегчает отхаркивание. Поэтому употребление винограда весьма полезно при очень многих заболеваниях. Его рекомендуют при истощении организма и упадке сил, малокровии, туберкулезе легких, сухих и выпотных плевритах, бронхиальной астме (см. также стр. 35).

Научно доказана эффективность длительного употребления ягод или виноградного сока при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы и как средства, нормализующего кровяное давление. Курс лечения виноградом обычно длится 1—1,5 месяца и при возможности может быть продолжен. Виноград в натуральном виде или свежий сок его употребляют равными порциями за час до еды утром, днем и вечером. Иногда рекомендуют есть виноград так, чтобы утренняя порция превышала на 100—200 г последующие. В на-

чале лечения дневная доза составляет не более 1 кг и постепенно увеличивается к концу лечения до 2 кг. Для лечения можно пользоваться также консервированным виноградным соком. При лечении виноградом следует употреблять легкую пищу (белый хлеб, масло, сыр, яйцо, отварную рыбу и мясо) и воздержаться от сырого молока, сырых фруктов, спиртных напитков, минеральных вод.

Находят применение в медицине и листья винограда. Порошок из сушеных листьев принимают внутрь при внутренних (преимущественно маточных) кровотечениях (по 2—4 г). Настои и отвары листьев применяют при ангине для полосканий, а при болезнях кожи — для компрессов и обмываний. Виноградные листья оказывают бактерицидное действие и способствуют заживлению ран и язв.

С лечебной целью используется и сушеный виноград — изюм. Это высококалорийный питательный продукт. Действие его на организм многообразно — общеукрепляющее, послабляющее, желчегонное, мочегонное, кроветворное. Изюм особенно полезен больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью, так как в нем много калия и легко усвояемых сахаров, необходимых сердечной мышце.

В косметике используют сок незрелых ягод, как надежное средство для тонизирования кожи, придания ей мягкости, эластичности, свежести.

Вишня. Вишни южных областей более сладкие, порой и более вкусные, но в них в 2—3 раза меньше аскорбиновой кислоты, чем в северных ягодах. Меньше в них и витамина «Р», укрепляющего стенки кровеносных сосудов. По богатству витамином «Р» темные сорта вишен не уступают черной смородине, у которой он находится в кожице ягод. В вишнях же он сосредоточен в мякоти. Сочетание витамина «Р» и солей магния делает вишни необходимыми в лечебном питании больных гипертонической болезнью. Из-за высокого содержания солей железа (в вишне их в два раза больше, чем в яблоках), меди и наличия фолиевой кислоты эти ягоды рекомендуются при лечении всех видов малокровия.

Есть в вишнях и витамин «К», регулирующий свертываемость крови. В этом они уступают лишь красной смородине и гранатам.

Испокон веков вишневый сок считался прекрасным жаждоутоляющим средством при лихорадящих состояниях, помогает он и как отхаркивающее при воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

По содержанию пектинов среди всех фруктов, вишни на втором месте после апельсинов. Пектины вишни хорошо освобождают организм от вредных продуктов обмена веществ и избытка холестерина, связывают и выводят из организма даже ядовитые соединения ртути и свинца.

В народной медицине вишня с молоком употребляется при воспалениях суставов — артритах.

Отвар свежих листьев в молоке оказывает благоприятное действие при желтухе, а измельченные свежие листья или отвар из них успешно используют в виде тампонов как кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях и повреждении кожных покровов.

Научно подтверждено сильное мочегонное действие отвара плодоножек вишни, который обладает также противопоносным действием. Иногда его употребляют и при гипертонической болезни для снижения кровяного давления (см. также стр. 35).

Гранат на Востоке ценили уже в древности не только за приятный вкус. Уникальное сочетание витаминов и других ценных элементов обусловили целительную силу этих плодов. Полезней всего гранаты и гранатовый сок в свежем виде.

Плоды и сок применяют при лечении астмы, ангины. Вместе с кожурой гранат употребляют при кашле и простудных заболеваниях.

Плоды и сок помогают при цинге, атеросклерозе, головных болях, при болях в почках и желудке (сок плодов сладкого граната), при сахарном диабете и геморрое (сок плодов кислого граната). Очень полезен гранатовый сок выздоравливающим после тяжелых болезней.

Наружно гранат используют для лечения ожогов.

Горох. Плоды гороха содержат большое количество белка, крахмала, а также жиры, витамины группы «В», витамин «С», каротин, соли калия, фосфора, марганца и др.

Отвар листьев и плодов обладает сильным мочегонным действием, рекомендуется при отложении камней в почках.

Муку гороховую в виде припарок принимают при лечении твердых воспалительных инфильтратов, фурункулов, карбункулов.

Грибы. Хорошо известны целебные свойства грибов.

Горькушка, например, действует на гнойные бактерии и излечивает от тифа. Рыжик оказывает влияние на туберкулезную палочку. Зеленушка, которую многие грибники почему-то обходят стороной, противодействует сгущению крови и образованию тромбов. Белые грибы — незаменимое средство при обморожении.

Некоторые грибы можно использовать, не подвергая долгой обработке. Приложил ко лбу шляпку масленка — и головная боль утихнет. А дождевик, к примеру, останавливает кровь не хуже подорожника. Очень интересный гриб — паводник серый. Если его съесть, а потом выпить вина или водки, то у человека возникает устойчивая и продолжительная реакция к алкогольным напиткам.

Груша. Плоды груши содержат клетчатку, дубильные вещества, азотистые вещества, золу, витамины «А», «В», «С», фитонциды. В семенах груши от 12 до 21 процента масла. По общему содержанию сахаров груша уступает яблоне, однако кислот в ней меньше, поэтому она кажется слаще.

Свежие плоды груши оптимизируют работу желудочно-кишечного тракта, регулируя пищеварение и хорошо усваиваясь организмом. Вареные и печеные груши применяются при сильном кашле, удушье и туберкулезе легких.

Считается, что густой отвар груши в виде примочек помогает от головной боли.

Овсяный отвар с сушеными грушами и грушевый кисель назначают при детских поносах, при заболеваниях органов пищеварения (см. также стр. 35).

Для косметических целей используют кашицу (лучше диких) лежалых, зрелых груш, так как в них больше витаминов, органических и биологически активных веществ.

Дыня. Химический состав дыни зависит от сорта. Мякоть плода содержит сахара (до 16—20 процентов), есть каротин, витамины «С», «Р», фолиевая кислота, железо, пектиновые вещества, жиры, минеральные соли.

Дыня полезна пожилым людям, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердечными забо-

леваниями, она легко слабит, очень полезна ослабленным детям для ускорения восстановительных процессов. Ею пользуются при заболеваниях печени, почек, анемии, геморрое. Дыня положительно влияет на ЦНС.

Сок дыни обыкновенно употребляют в народной медицине как противоглистное средство, при болезнях горла и хроническом кашле. Сок совершенно безвреден, его можно принимать без всякой дозировки.

Мякоть дыни, богатая витамином «А», — своеобразный элексир красоты. Она придает коже мягкость и гладкость, губам — свежесть, а глазам и волосам — приятный здоровый блеск.

Из мякоти дыни готовят также питательные и тонизирующие маски. Если маски из дыни (измельченную мякоть) использовать регулярно в течение месяца, максимум — полутора месяцев, кожа становится эластичной, бело-румяного цвета с матовым оттенком.

Земляника. Выражение «в доме, где едят землянику и чернику, врачу делать нечего» наиболее точно отражает полезные и целебные свойства земляника. В настоящее время науке известно 250 микроэлементов, содержащихся в этой ягоде, однако вполне вероятно, что их гораздо больше.

Земляника занимает одно из ведущих мест по содержанию железа, так необходимого в процессах кроветворения. Его в ягодах содержится в 4 раза больше, чем в яблоках, винограде или ананасе. Богаты плоды фосфором, белками, сахарами, маслами и целым комплексом витаминов.

Свежие ягоды земляники (и их водный настой из сухих — зимой) принимают в больших количествах как прекрасное средство при склерозе сосудов, гипертонии, запорах, поносах, язве желудка, почечных и печеночных камнях (см. стр. 36).

Знаменитый шведский ботаник Карл Линней, хорошо знавший растения (он составил систему их классификации), полностью избавился от подагры, употребляя в больших количествах ягоды земляники.

Ягоды земляники — испытанное средство для выведения экземы. Для этого к больному месту прикладывают толстый слой растертой спелой земляники, нанесенный на чистую льняную тряпку. Такое прикладывание уже в первые три-четыре дня очищает экзему от струпьев и даже несколько подсушивает ее. Затем

пользуются земляничными примочками. Окончательно залечивают экзему мазями.

Избавляются с помощью земляники от веснушек, угрей: к коже прикладывают тряпочку, смазанную ягодной кашицей. Очищают лицо и с помощью маски, приготовленной из смеси земляничного сока с яичным белком (на 1 ч. л. сока берут один белок).

В старинных описаниях земляники упоминается, что ягодами можно изгнать солитера. Больному предписывалось сперва поесть селедки с луком, потом — спелой земляники (около трех килограммов).

Отвар из листьев и сушеные плоды земляники применяют при общем упадке сил, малокровии и маточных кровотечениях, детских поносах, и как мочегонное. Он улучшает состояние при болезнях печени, селезенки, мочекаменной болезни, обильном потоотделении, желтухе, отеках, сыпях.

Однако у некоторых людей эта ягода вызывает «крапивницу»: кожа покрывается сыпью, а то и волдырями, появляются зуд, головокружение и позывы на рвоту.

Кабачки не уступают помидорам по своим полезным качествам. У них такая же нежная клетчатка. В 100 г кабачков 0,34 г клетчатки.

Не бедны кабачки и витамином «С». В этом отношении они стоят впереди абрикосов, персиков, слив, южных сортов яблок.

Большое достоинство кабачков — высокий процент в них солей калия — 238 мг в 100 г кабачков. Благодаря большому содержанию солей калия кабачки и помидоры особенно рекомендуются тем, у кого бывают отеки. Калий способствует выведению жидкости из организма.

Калина. По сравнению с другими ягодами горькие плоды калины уступают по вкусу, но выигрывают в целебности. Так, в калине витамина «С» и солей железа в 1,5—2 раза больше, чем в ягодах малины. По сравнению с лимонами, апельсинами, и мандаринами у этих ягод превосходство в витамине «С» в 1,5 раза, в солях железа — в 5-10, в фосфоре в — 4-5 раз. Кстати, вкус ягод значительно улучшается после первых же заморозков.

Ягоды калины применяют как кровоостанавливающее, противокашлевое средство. Употребление этих ягод помогает при головной боли, способствует сниже-

нию кровяного давления. Калина обладает мочегонным, слабительным, общеукрепляющим действием (см. стр. 37).

В народе ягодами калины лечат экзему (в течение двух недель, дважды в день принимают по 1/4 стакана калины без косточек).

Калина действует успокаивающе на нервную систему.

Противопоказания не обнаружены.

Капуста огородная богата многими витаминами, кислотами, минеральными солями. Свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, капуста способна сохранять витамины в течение 7—8 месяцев. Резко снижается содержание витамина «С» в подмороженных и побитых кочанах.

Важный источник витамина «С» — квашеная капуста. Витамины содержатся не только в самой капусте, но и в ее рассоле.

Поэтому неслучайно, что капуста (свежая и квашеная) обладает антисептическим и противовоспалительным действием, усиливает секрецию желудка, регулирует работу кишечника, устраняет головные боли и бессонницу, применяется при отеках, болезненной селезенке и при кашле.

Обнаружен хороший эффект лечения свежей капустой и капустным соком язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (см. стр. 37).

Капуста применяется и наружно — при подагре, лечении гнойных ран, хронических язв, запущенных отеках, в качестве масок для кожи лица.

Картофель. Больше всего витамина «С» в картофеле в период сбора урожая. Картофель приближается тогда к таким мощным источникам витамина «С», как апельсины и лимоны. Но уже к декабрю количество витамина «С» в картофеле снижается вдвое. К весне и это количество уменьшается вдвое. Больше всего витамины подвержены разрушению в больном, мороженом, побитом, проросшем картофеле.

Клубни картофеля обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и мочегонным свойствами. Сок картофеля тормозит секрецию пищеварительных желез, способствует снижению артериального давления.

Картофель используют в диетическом питании страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями обмена веществ и желудочно-кишечного тракта.

Свежий сок картофеля полезен при гастритах и язвенной болезни.

Наружно свежий картофель используют для лечения ожогов, экземоподобных и других кожных болезней.

Маски из картофеля, сваренного в мундире и смешанного со сливками или сметаной, используют при сухой коже лица.

Следует помнить о том, что пригоден в пищу только картофель хорошего качества. Употребляя недоброкачественный корнеплод, можно тяжело отравиться.

Кислица Низенькая трава с тройчатыми светло-зелеными листочками и белыми цветками появляется уже в первых числах мая. Кладите кислицу в пресный салат, заправляйте ею щи и похлебку, ешьте просто так. На вкус свежая кислица напоминает лимон. Любители лесных странствий заваривают кислицей чай, чтобы утолить жажду.

Клюква. Пищевая ценность и химический состав зрелых плодов клюквы сходны с крыжовником, ежевикой, голубикой, брусникой. Клюква содержит углеводы (в том числе легкоусвояемые сахара), белковые вещества, органические кислоты, а также некоторые минеральные вещества и витамины. Так, солей калия и магния в ней больше, чем в яблоках, а железа столько же, сколько в бананах, лимонах, винограде. В ней содержатся витамины «С» и группы «В». Правда, содержание витаминов не всегда постоянно и зависит от времени сбора и длительности хранения. Недозревшая клюква богаче витаминами.

Клюква выводит из организма вредные бактерии и яды, излишки холестерина, соли тяжелых металлов и другие.

Из ягод готовят кисловатое и жаропонижающее питье при лихорадящих состояниях.

Морс используют при пиелонефритах. Считают, что ягоды усиливают активность применяемых при лечении этого заболевания антибиотиков.

Клюква полезна и при малокровии. (см. также стр. 38).

Наружно, в виде кашицы, ягоды применяют при про-

лежнях, педикулезе и в косметике для удаления пигментных пятен.

Крапива — ценный источник витамина «С» и каротина. 30 г зелени обеспечивают человека на сутки каротином (провитамином «А») и витамином «С».

Поэтому крапиву полезно есть самим и скармливать домашним животным.

В листьях крапивы не содержатся вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника; щи из молодой крапивы можно есть всем.

Крыжовник богаче всех других ягод и фруктов (кроме черной смородины) витамином «С», которого в нем значительно больше, чем в мандаринах, вдвое больше, чем во всех других ягодах, и намного больше, чем в яблоках, грушах и т. п.

Крыжовник очень полезен при малокровии, частых кровоизлияниях. Кроме того, он рекомендуется, как желчегонное и мочегонное средство.

Но особенно полезно использовать ягоды крыжовника при диетическом питании пожилых людей и детей, страдающих нарушением обмена веществ и ожирением (см. также стр. 38).

Кукуруза широко используется в медицине и диетическом питании. Кукурузная мука, помимо витаминов «B_1», «B_2», «PP», содержит каротин.

Хорошим лекарственным средством считаются кукурузные рыльца, собранные в период созревания початков и сразу же высушенные. Кукурузные рыльца применяются как мочегонное средство, а также как средство для похудения при ожирении, при воспалительных заболеваниях печени, желчных ходов и желчного пузыря (см. стр. 38), мочевого пузыря, при камнях в почках. Поскольку рыльца повышают свертываемость крови, их можно применять и как кровоостанавливающее средство при кровотечениях. Применяют их в виде отвара или настоя.

В Абхазии обжаренные семена кукурузы с медом используют против поносов.

Кукурузное масло (как и всякое растительное), получаемое из семян, благоприятно действует на липидный обмен, уменьшает количество холестерина в крови. Его рекомендуется использовать в приготовлении диетических блюд для страдающих атеросклерозом и для профилактики этого заболевания. Кукурузное масло

показано при гиповитаминозах «Е» и заболеваниях, связанных с дефицитом витамина «Е». Обладает оно и желчегонными свойствами.

Ценность кукурузного масла в том, что оно изменяет химическую реакцию организма от щелочной к кислой.

Эффективно употреблять в течение месяца по 1 ст. л. кукурузного масла за завтраком и ужином при шелушении и гранулеме краев век.

При появлении на теле одного и более участков сухой чешуйчатой экземы аналогичный метод лечения, применяемый в течение одного-двух месяцев, часто способствует исчезновению шелушения, очищая участки кожи, пораженные экземой Эффективно использовать кукурузное масло при лечении эдемы, характеризующейся внезапным распуханием одной из губ, половины лица или какого-либо участка лба.

Такой метод полезен и для оздоровления волос и кожи головы.

Прием масла внутрь может быть эффективно использовано в сочетании с регулярным мытьем волос (перед мытьем волос масло втирается 5-6 раз в кожу головы).

Там, где кукуруза является основным продуктом питания в виде каш, как мамалыга в Молдавии и Румынии, количество сердечно-сосудистых заболеваний у населения значительно меньше, чем там, где ее в пищу практически не употребляют.

Кукурузное масло противопоказано при пониженном аппетите и низкой массе тела больного, а также при повышенной свертываемости крови.

Лимон. В лимоне содержится достаточно много витамина «С», предупреждающего возникновение цинги и повышающего сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

По пищевым и лечебным качествам лимоны — наиболее ценные из всех цитрусовых. Они, кроме витамина «С», содержат большое количество сахаров, кислот, пектиновых веществ, эфирных масел. Есть и минеральные соли. Большая ценность лимонов состоит также в наличии «Р» — витаминных веществ — цитрина. Они оказывают регулирующее действие на проницаемость и эластичность кровеносных капиллярных сосудов, повышают биологическую активность витамина «С».

Лимон нашел разнообразное применение в народной

медицине. Им пользуются при цинге, желтухе, водянке, мочекаменной болезни, геморрое, туберкулезе, катаре желудка, ревматизме, подагре, радикулитах. Лимонный сок или мякоть употребляют при жажде у лихорадящих больных. Разведенный сок применяют для полоскания при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек рта и глотки, а при ангинах пользуются неразбавленным соком. Широко употребляют лимон как профилактическое и лечебное средство при гипо- и авитаминозах, атеросклерозе (см. также стр. 39).

Наружно сок применяют при грибковых заболеваниях кожи и для успокоения зуда при экземах, при жирной себорее кожи лица и волосистой части головы.

Лимон очень хорошо сужает поры на коже лица. Однако сок лимона может вызвать раздражение.

Лебеда — известное пищевое растение. Ее тонкие треугольные листья с мучным налетом так богаты каротином, что три—четыре щепоти зелени восполняют суточную потребность человека в этом необходимом провитамине. Листья белой лебеды хороши для салатов, щей и супов.

Лук известен содержанием фитонцидов, препятствующих развитию гнилостных процессов в кишечнике, предупреждающих заболевания полости рта.

70 г зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте. Лук полезен при ОРЗ, ангине, хроническом тонзилите.

Свежий сок лука рекомендуется при желудочно-кишечных воспалениях (1 ч. л. 3-4 раза в день), при атеросклерозе кровеносных сосудов головного мозга (1 ч. л. с медом, каждый час). Сок лука с медом многие врачи назначают больным диабетом.

В народной медицине Северного Кавказа лук применяют и как противоглистное средство. В таких случаях лук едят натощак, а затем очищают желудок с помощью слабительного.

Разрезанная луковица, приложенная к вискам головы, устраняет головную боль.

Лук может раздражать желудочно-кишечный тракт, поэтому его надо включать в пищевой рацион осторожно. При катарах желудка с повышенной кислотностью желудочного сока применение препаратов лука противопоказано. Не следует употреблять свежий лук в большом количестве при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Мандарины. В плодах цитрусовых содержатся сахара, кислоты, минеральные соли, пектиновые вещества, витамины «С», «А», «B_1», «B_2», «Р», «РР», эфирные масла, обуславливающие высокую ароматичность плодов. Большую ценность представляет не только мякоть, но и кожура плодов. В кожуре сосредоточены эфирные масла, она очень богата витаминами, сахарами, минеральными солями.

Очень полезны мандарины и сок из них при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами. Мандарины способствуют ослаблению перистальтики и обладают, кроме того, противомикробным действием, так как содержат сильные фитонциды. Кстати, активность фитонцидов мандарина настолько высока, что свежий сок обладает способностью убивать даже некоторые грибки, вызывающие кожные заболевания.

Находит применение в медицине и кожура мандаринов в составе горькой настойки. Такая настойка продается в аптеках и употребляется как горечь для повышения аппетита и улучшения пищеварения. В народной медицине для усиления аппетита употребляют настойку сухой мандариновой кожуры (2 ст. л. измельченной кожуры на 250 мл водки, настаивают неделю). Такую настойку, а также настой и отвары из высушенной кожуры на воде (1:10) пьют для смягчения кашля и улучшения отхаркивания мокроты при трахеитах и бронхитах.

Малина. Плоды малины содержат сахара, органические кислоты, танины, пектины, пурины, минеральные соли, каротин, витамины.

Как высоковитаминное потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, вяжущее и обезболивающее средство плоды малины назначаются при гриппе, простуде, ларингите, при желудочных болях, как антисклеротическое средство.

Свежие ягоды хорошо утоляют жажду и улучшают пищеварение. В Древней Руси из плодов малины и клюквы приготовляли взварец и пили его по утрам.

В листьях малины имеются дубильные вещества, в витамина «С» в 10 раз больше, чем в плодах. Настой или отвар их (можно комбинировать с листьями ежевики) употребляют при воспалениях кишечника, желудочных кровотечениях, кашле, ОРЗ (см. также стр. 39).

В тибетской медицине настои и отвары листьев и стеблей применяют при неврастении, неврозах, при лечении лихорадочных состояний.

Цветы оказывают противовоспалительное и антисептическое действие. Отварами их обмывают лицо при угрях, делают примочки, промывают глаза при конъюнктивитах, лечат рожистое воспаление.

Не употребляют малину при подагре и воспалениях почек из-за большого содержания в ней пуринов. У некоторых людей малина вызывает различные аллергические реакции.

Морковь среди овощей стоит на втором месте (после сладкого перца) по содержанию провитамина «А» — каротина. Есть в ней витамины «С», группы «В», а также соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа, легко усвояющиеся сахара, пектины.

В сырых корнеплодах витаминов больше, чем в вареных или тушеных, однако каротин усваивается лучше именно из вареной или тушеной моркови с добавлением любого жира — масла, сливок, сметаны.

Морковь полезна всем, особенно детям.

Широко применяют морковь в лечебном питании при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности, при ишемической болезни.

Врачи рекомендуют тертую морковь и ее сок употреблять в первые дни после инфаркта миокарда. Велико значение моркови в предупреждении и лечении расстройства зрения, называемом куриной слепотой, когда острота зрения понижается в сумерках (см. также стр. 40).

При бронхитах и ларингитах морковный сок рекомендуют в комбинации с медом.

При полиартритах обменного характера применяют сок моркови натощак по 100—200 г.

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 л до 3—4 л в день.

Мята перечная. Листья и цветки мяты используют как пряную приправу ко многим блюдам, добавляют в квас, кисели, компоты.

Во многих старинных рецептах мята перечная назначалась от большого числа болезней. Лечили ею и простуду, и глазные болезни, и даже пьянство. Но чаще всего листья мяты применялись при желудочно-кишечных заболеваниях. Используют ее при спазмах желудка

и кишечника, тошноте, рвоте и как хорошее желчегонное средство. При камнях в желчном пузыре, желтухе, печеночной колике применяют ее в качестве обезболивающего.

Уже в наши дни экспериментальным путем установлено, что вытяжка из листьев мяты в 9 раз повышает секрецию желчи, поэтому она применяется в качестве лечебного средства при холециститах и гастритах различного происхождения. Способствует также мята возбуждению аппетита и улучшению пищеварения.

Мята часто употребляется при невралгии, бессоннице, мигрени, воспалении надкостницы, среднего уха и головной боли.

Ванны из мяты хорошо снимают нервное возбуждение, кожный зуд. Отвар травы или мятные капли добавляют в воду для купания маленьких детей, страдающих рахитом, желтухой и желудочными болезнями.

Пьют мяту как укрепляющее средство при упадке сил, а также как утоляющее зубную боль. Считается: добавленная в молоко мята не дает ему прокиснуть.

При головной боли и мигренях настойкой из мяты протирают лоб, затылок и за ушами. Иногда при головных болях к голове прикладывают свежие листья мяты и держат так (обвязав) некоторое время, пока не пройдет боль. Стакан свежезаваренного чая (зеленого или черного) с мятой через 20—30 минут также снимает головную боль, которая часто бывает при резкой смене погоды или перемене барометрического давления.

В народе давно известен состав, из которого делают настой и пьют как чай при дизентерии. В него входит по одной части: мята, зверобой, тысячелистник.

Примочки и компрессы из листьев мяты применяют при ушибах, ревматизме, воспалении лимфатических желез, укусах ос и пчел, кожном зуде, невритах, артрических болях, воспалительных процессах кожи.

Облепиха. В ее плодах содержится 50-76 мг витамина «С» (аскорбиновой кислоты) — то есть одна-две суточные нормы для человека. В них также от 2 до 10 мг витамина «А», который оказывает благотворное влияние на рост, зрение, восстановление эпителия.

По содержанию витамина «Е» (токоферол) облепиха занимает ведущее место, уступая лишь моронике. Токоферол предупреждает дистрофию мышц, сердечно-

сосудистые заболевания, атеросклероз, ненормальное усвоение жиров, туберкулез. 100 г облепихи обеспечивают более половины суточной потребности организма в витамине «Е». Витамин «К», находящийся в этих ягодах, необходим человеку для нормального свертывания крови, предупреждения разрывов сосудов. Снижение кровяного давления, регуляцию деятельности щитовидной железы и усиление действия витамина «Е» осуществляет витамин «Р», который также содержится в облепихе. 100 г ее плодов обеспечивают суточную потребность человека в этом витамине.

Кроме того, в плодах облепихи в небольших количествах содержатся витамины группы «В», микроэлементы, регулирующие обмен веществ, кроветворение, нервную систему. Плоды обладают также радиозащитными свойствами, повышают обезвреживающую функцию печени. В последние годы исследователи обнаружили в коре облепихи вещество, оказывающее противоопухолевое действие.

Свежие плоды и сок облепихи оказывают бактерицидное действие, стимулируют пищеварение. Их рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, атонических запорах, используют в комплексном лечении больных токсическим гепатитом, назначают как естественный поливитамин.

В косметической практике сок применяется как смягчительное, тонизирующее, питательное и повышающее упругость кожи средство.

В медицине широко применяется облепиховое масло. Наружно — для заживления ран, лечения ожогов, трофических язв, в гинекологической практике — для заживления эрозий, в офтальмологии — для лечения повреждений роговицы глаз. Благодаря своим антибактериальным свойствам, облепиховое масло используется в дерматологии. Однако в болгарской фитотерапии вместо масла рекомендуется прикладывать к пораженным участкам свежие плоды.

Применяется облепиховое масло и внутрь. Оно улучшает липидный обмен в печени, защищает биологические мембраны от повреждающего действия химических веществ, показано после операций на пищеводе, страдающим онкологическими и другими заболеваниями.

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей рекомендуются ингаляции облепихового мас-

ла. При острых и хронических гайморитах в верхнечелюстную пазуху вводят 4—5 мл стерильного облепихового масла, а страдающим хроническим и острым ларингитом и фарингитом смазывают слизистую оболочку ватным тампоном, смоченным с облепиховым маслом, или проводят масляные ингаляции по 15 минут ежедневно. На курс лечения — 10 процедур.

Противопоказана облепиха только болеющим острым холециститом (воспаление желчного пузыря) и панкреатитом (болезнь поджелудочной железы). Людям с повышенной кислотностью желудочного сока после приема облепихи или ее масла следует выпить содовой или другой щелочной воды, а при переработке плодов добавлять на 1 кг ягод 16 г питьевой соды.

Огурцы. В состав плодов огурца входят азотистые и зольные вещества, клетчатка. Свежие плоды богаты витаминами, особенно витамином «С». Общеизвестно употребление огурцов в свежем, соленом, маринованном виде. Менее известно, что со времен Гиппократа за этим овощем закрепилась слава целебного растения. С тех пор и по сей день народная медицина применяет не только сами плоды, но и их сок, кожуру, семена, цветки.

Как показал многовековой врачебный опыт, огуречный сок полезен при самых разных заболеваниях. Он обладает жаропонижающим, противовоспалительным, мягчительным, обезболивающим действием.

Смесь огуречного сока с морковным весьма благотворно влияет на организм при ревматических заболеваниях. Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при высоком и низком кровяном давлении.

Огурцы повышают аппетит, улучшают всасывание жиров и белков. Особенно сильно возбуждают секрецию пищеварительных желез соленые и маринованные огурцы. Но так как они повышают аппетит, употреблять их не рекомендуют при ожирении. Следует воздержаться от соленых огурцов при желудочно-кишечных заболеваниях, пороках сердца, атеросклерозах.

В народной медицине советуют пить свежий сок как успокаивающее и болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах; принимать огуречный сок

или сок, смешанный с медом, при катарах верхних дыхательных путей и кашле (по 2-3 ст. л. 2-3 раза в день), гипертонической болезни, заболеваниях печени, почек и в период беременности.

Огурцы советуют употреблять при хронических запорах. Огурцы оказывают также желчегонное и мочегонное действие. Поэтому употребление измельченных свежих огурцов или сока из них может быть полезно при водянке и отеках, связанных с заболеванием сердца. В народной медицине Кавказа отвар из перезрелых огурцов и плетей пьют при желтухе и других заболеваниях печени.

Огурцы используют как средство при ожогах: пораженную часть тела присыпают порошком из сухих плодов (без семян).

Огурцы — очень популярное косметическое средство. Огуречные препараты отбеливают, смягчают, освежают кожу, разглаживают морщины, снимают угри, веснушки, родимые пятна.

Сок старых огурцов используют как омолаживающее средство: в течение месяца перед сном смазывают кожу лица.

Огурцы улучшают рост волос, особенно если пить огуречный сок в сочетании с морковным, салатным и шпинатным соком.

Орех грецкий. Незрелые мелкие плоды ореха наиболее богаты витамином «С». Из таких плодов варят варенье, предварительно удалив горечь вымачиванием. С созреванием плодов содержание витамина «С» понижается, и он сохраняется только в зеленой кожуре. Семена зрелых грецких орехов очень богаты жирным маслом, которое содержит немало каротина.

И. В. Мичурин назвал грецкие орехи «хлебом будущего», так как они содержат очень много высокопитательных веществ.

Грецкий орех издавна использовался народной медициной не только как питательный продукт, но и как лечебное средство. Люди заметили: плод и его масло играют важную физиологическую роль — регулируют обмен веществ, понижают уровень холестерина, снижают кровяное давление. Орех является исключительно ценным для организма по содержанию необходимых количеств меди, фтора, цинка, йода... Поэтому грецкий орех желательно чаще использовать в своем питании

по возможности два—три ореха в день. А те, кто склонен к полноте, должен согласовать дозу с врачом. Ведь в 100 г плода — 65 г жира. Грецкий орех можно употреблять в целях профилактики атеросклероза, гипертонии, кишечных заболеваний, а также кормящим грудью матерям.

Клетчатка и масло орехов способствует нормальной деятельности кишечника, активизируя его перистальтику.

Ореховое масло употребляют для смазывания ожогов и длительно незаживающих ран.

Нельзя использовать грецкие орехи при заболеваниях желудка или кишечника: клетчатка орехов может раздражать слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Орех земляной особенно полезен детям, страдающим экссудативным диатезом. Вместе с медом орехи хорошо укрепляют ослабленный организм.

Орех кедровый. Очень полезна скорлупа ореха: настоенную на водке ее рекомендуют при артрите, полиартрите, отложении солей.

Орех лещинный (лесной). Ядра орехов богаты маслом, белками, клетчаткой, минеральными солями, витаминами.

Орех мускатный. Тертый орех принимают длительное время при варикозном расширении вен.

Помидоры благодаря высокому содержанию витаминов, минеральных солей, гармоническому сочетанию сахаров и кислот, принадлежат к числу наиболее полезных и вкусных овощей.

В томатах содержатся почти все виды витаминов, встречающихся в растениях; особенно богаты они витаминами «С» и «А».

Кислот в помидорах примерно столько же, сколько в персиках. А щавелевой кислоты, раздражающей почки, в них не больше, чем в картофеле, свекле. Доказано, что в помидорах меньше, чем в других овощах пуринов — продуктов обмена белков, способствующих развитию подагры.

Богат и минеральный состав помидоров. Более 20 химических элементов (в том числе титан, хром, галлий) насчитывается в некоторых сортах помидоров. Солей калия, фосфора, железа в них тоже много.

Превосходные вкусовые качества, нежная клетчатка,

невысокая калорийность помидоров позволяют рекомендовать их практически всем. А страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, обмена веществ они особенно полезны. Их клетчатка благоприятно воздействует на полезную микрофлору кишечника, способствует выведению холестерина из организма.

Свежий помидорный сок применяют при лечении язвенной болезни желудка, болезнях печени.

Маски из протертых свежих помидоров накладывают с косметической целью при вялой, пористой коже лица, при юношеских угрях и других кожных заболеваниях.

Петрушка. В плодах петрушки содержится эфирное масло, жирное масло и флавоновые гликозиды. Плоды возбуждают секрецию желудочных желез, аппетит. Петрушку используют и как абортивное средство. Зелень петрушки богата витаминами «А» и «С».

Листья и корни петрушки используют в качестве приправы к первым блюдам, тушеным овощам.

Редис — один из самых популярных ранних овощей. В 100 г его — до 20 мг витамина «С», есть минеральные вещества (особенно много солей калия) и пектины. Большое количество калия позволяет рекомендовать редис при сердечно-сосудистых заболеваниях. Но страдающим язвенной болезнью, колитом, гастритом, энтеритом есть его не следует. В нем много клетчатки, которая раздражает воспаленную слизистую оболочку желудка и кишечника, а усиленная перистальтика вызывает сильную боль в животе.

Редька. Ее корни содержат гликозид рафанол, при расщеплении которого выделяется эфирное масло, придающее редьке жгучий вкус, углеводы, азотистые вещества, органические соединения серы, фитонциды, витамины, много минеральных солей. Редька возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает антисептическим, мочегонным и желчегонным действием (см. стр. 42). Для возбуждения аппетита тертую редьку с добавлением по вкусу соли, сахара или меда принимают перед едой.

Рябина обыкновенная. Плоды рябины содержат витамины «С», «Р», «B_2», «К», «Е», каротин, значительные количества железа, меди, марганца, а также флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты.

По содержанию витамина «С» ягоды рябины обыкновенной превосходят даже лимоны.

Свежие плоды используют в народной медицине при недостатке витаминов в организме, при истощении и малокровии, а также как мочегонное средство.

Плоды рябины действуют и как кровоостанавливающее и нормализующее обмен веществ средство. Их включают в ежедневный рацион страдающих гипертонической болезнью, атеросклерозом, подагрой, ревматизмом, заболеваниями легких.

Сухие плоды и сок используют при лечении дизентерии и как противоцинготное средство.

Сок рябины рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока (по 1 ч. л. за 20—30 минут до еды).

Сок обладает и желчегонным действием.

Ягоды рябины, сваренные с медом, употребляют внутрь при геморрое (см. также стр. 42).

Рябина черноплодная (арония). В мякоти рябины содержатся витамины «С», «B_2», каротин, токофарол, никотиновая и фолиевая кислоты, а также флавоноиды, обладающие «Р»-витаминной активностью.

По содержанию аскорбиновой кислоты арония превосходит очень многие плодовые растения, а по количеству витамина «Р» вообще занимает первое место не только среди плодово-ягодных, но и овощных культур. Ежедневный прием только 1 г свежих плодов аронии удовлетворяет суточную потребность человека в витамине «Р». Сочетание в плодах рябины черноплодной витаминов «С» и «Р» весьма ценно в терапевтическом отношении, поскольку вещества, обладающие «Р»-витаминной активностью, усиливают действие аскорбиновой кислоты.

Содержат плоды и значительное количество йода. Лишь фейхоа превосходит в этом аронию. Кроме того, в плодах черноплодной рябины есть важные микроэлементы, как молибден, марганец, медь, магний, железо.

Ягоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Они полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Свежие плоды и сок черноплодной рябины вызывают значительное снижение кровяного давления при ги-

пертонической болезни. У людей с нормальным кровяным давлением обычно такого действия не наблюдается. На основании клинических наблюдений рекомендуют употреблять при повышенном кровяном давлении по 100 г ягод или 50 г сока 3 раза в день.

Врачом В. С. Орешниковой из Омска описаны результаты лечения у 110 больных гипертонией первой и второй стадий с преимущественным поражением сосудов головного мозга. После приема сока черноплодной рябины (по 50 мл 2—3 раза в день в течение 3—8 недель) у большинства больных улучшилось самочувствие, снизилось артериальное давление, повысилась трудоспособность.

Витаминная промышленность выпускает таблетки черноплодной рябины (по 50 мг), которые рекомендуют употреблять, особенно в сочетании с аскорбиновой кислотой, при лечении гипертонической болезни, а также различных кровотечений и диатезов. При повышенной свертываемости крови это противопоказано. Взрослым рекомендуют в течение 3—4 недель ежедневно принимать 3—4 таблетки (по одной перед едой), детям — 2—3. В такой же дозировке и при тех же болезнях применяется комплекс витаминов «С» и «Р» в виде драже черноплодной рябины.

Черноплодную рябину полезно включать в рацион питания тем, у кого нарушена проницаемость сосудов. А это бывает при гломерулонефрите, геморрагическом диатезе. Но черную рябину нельзя употреблять при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, а также при повышенной кислотности желудка, гиперацидных гастритах и при выраженной артериальной гипотензии, гипотонии.

Салат рекомендуется людям, у которых наблюдается легкая ранимость, хрупкость сосудов и вследствие этого кровоточат десны, легко образуются подкожные кровоизлияния — синяки. Помимо витамина «С», в салате много витамина «Р», способствующего укреплению стенок сосудов.

Свекла. В ней много сахара, клетчатки, пектинов, органических кислот, витаминов, солей магния.

В ботве молодой свеклы много витаминов «С» и группы «В», есть минеральные соли и микроэлементы — марганец и калий.

Ботву можно добавлять в борщ или свекольник.

Блюда из свеклы широко применяются в лечебном и детском питании. Сок этого овоща способствует оздоровлению крови, стимулирует деятельность печени. Весьма полезен при заболеваниях ЦНС и сердечно-сосудистой системы. Употребляют его также при общей слабости организма и простудных заболеваниях.

Сок сырой свеклы особенно полезен женщинам, если пить его минимум пол-литра (в смеси с морковным) ежедневно.

Однако свекольный сок с осторожностью следует принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: он раздражающе действует на слизистую оболочку этих органов. В таких случаях свекольный сок сочетают с морковным. Смесь делают в различных соотношениях, но чаще берут 25 процентов свекольного и 75 процентов морковного сока. Обычно достаточно бывает принять 1—2 стакана смеси в день.

Сельдерей. Сок его очень полезен. Наиболее ценное свойство сельдерея в том, что он содержит исключительно большой процент биологически активного органического натрия.

Сырой сельдерей содержит в 4 раза больше органического натрия, чем кальция. А это весьма полезно для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы более или менее постоянно в течение своей жизни.

С лечебной целью сельдерей пахучий используют только в народной медицине, главным образом, от цинги. Применяют это растение и как мочегонное, противомалярийное и противовоспалительное средство (при воспалении носоглотки, дыхательных путей).

Наружно сельдерей употребляют при опухолях воспалительного и невоспалительного характера, а также при ушибах как смягчающее, противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Слива домашняя. Высокие вкусовые и диетические достоинства слив определяются гармоническим сочетанием в них сахаров и кислот. В свежих сливах содержится 10—12 процентов сахаров и около 1 процента кислот.

Слива полезна всем и особенно тем, кто страдает вялостью кишечника. Наибольшей популярностью пользуются сушеные черные сливы (чернослив), клетчатка и сахаристые вещества которых усиливают перистальтику кишечника. Настои и компоты из чернослива заре-

комендовали себя как прекрасное легкое слабительное средство.

Так же послабляюще действуют 10—20 штук чернослива, съеденных перед сном. Имеются подтверждения тому, что чернослив способствует выведению из организма холестерина и его можно рекомендовать при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря. Полезен чернослив при гипертонической болезни и заболеваниях почек. Одно из его достоинств — высокая калорийность, в 4—6 раз превышающая калорийность свежей сливы. Но из-за этого при ожирении и сахарном диабете употреблять чернослив не рекомендуется.

Диетическим продуктом является также сливовый сок, особенно с мякотью. Такой сок улучшает аппетит и пищеварение и служит поставщиком витамина для организма в зимнее время (при пониженной кислотности желудочного сока рекомендуют употреблять только кислые сорта слив).

Широко применяют сливу в народной медицине для лечения заболеваний желудочно-кишечных и почечных, ревматизма, подагры. Отваром листьев сливы в уксусе смазывают застарелые и нагноившиеся раны. Как ранозаживляющее средство в народной медицине иногда прикладывают к ранам и язвам свежие или распаренные сухие листья сливы.

Слива колючая, или терн. Из народного опыта известно, что разные части растения оказывают и разное действие на организм.

Плоды обладают сильным вяжущим свойством и полезны при поносах, но не как лекарственный аппарат, а в виде пищевого продукта (повидло, настойки на вине или водке, отвар и кисель). Плоды можно употреблять и свежими

Смородина черная. По содержанию витамина «С» черная смородина превосходит все виды плодов и ягод и считается наряду с шиповником одним из основных витаминоносителей. Витамина «С» в ней в 10—12 раз, а витамина «А» — в два-три раза больше, чем в других ягодах.

В народной медицине смородину используют как противопоносное средство, мочегонное, а также потогонное средство (20 г ягод на стакан кипящей воды варят 20—30 минут, процеживают). При обострениях желудочно-кишечных заболеваний в диетическое питание вклю-

чают кисель, отвар или сок из черной смородины.

Свежий сок назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Ягодный сок с медом или сахаром советуют пить при обильном кашле и охриплости.

Особенно большое значение приобрели ягоды и листья смородины как средства лечения и профилактики цинги и других авитаминозов. Здоровые люди могут обеспечить суточную потребность в витамине «С», съев 15—20 г свежих ягод.

Из сухих ягод делают напиток. Часто готовят витаминные настои (чаи) из смеси двух или нескольких растений. Один из витаминных чаев состоит из равных частей ягод черной смородины и плодов шиповника. В состав другого витаминного чая входят в равных частях листья черной смородины, малины, брусники и плоды шиповника.

Большую популярность завоевало «свежее варенье» из черной смородины, в котором в течение всего года хорошо сохраняются витамины. Его целесообразно употреблять при атеросклерозе и гипертонической болезни. Черную смородину рекомендуют также при других сердечно-сосудистых заболеваниях и различных кровотечениях.

Смородина красная. В красной, по сравнению с черной смородиной, почти в семь раз меньше аскорбиновой кислоты. Однако в ней больше каротина и органических кислот.

Есть в этих ягодах сахара, минеральные соли, пектины, дубильные вещества, витамин «В», редкий витамин «К», улучшающий свертываемость крови.

Красная смородина хорошо утоляет жажду, улучшает аппетит, помогает при запорах. Ягоды и сок вызывают потогонное действие при простудных заболеваниях, способствуют выведению из организма солей, что особенно полезно в комплексном лечении больных почечно-каменной болезнью и подагрой.

Тыква. Сахара, соли калия и кальция, магния и железа, витамины «С», «B_1», «B_2», «РР», обилие каротина — вот в основном те составные части овоща, обуславливающие его целебность. Незначительное количество клетчатки и органических кислот делают вареную, пареную тыкву, рисовую, манную каши с ней значи-

тельным диетическим продуктом, который незаменим при очень многих болезнях органов пищеварения. Содержащиеся в ней пектины чрезвычайно полезны — выводят из организма не только вредные продукты обмена, но даже ядовитые вещества, случайно попадающие в организм.

Тыква полезна для профилактики и лечения атеросклероза, так как пектины способствуют выведению из организма холестерина.

Соли калия тыквы усиливают выведение из организма излишков жидкости, чем облегчается сердечная деятельность, улучшается самочувствие при гипертонической болезни, так как снижается кровяное давление.

Полезен этот овощ для страдающих подагрой, так как усиливается выведение из организма мочевой кислоты (см. также стр. 43).

Благодаря низкой калорийности этот овощ советуют чаще употреблять людям с избыточным весом тела.

Наличие железа позволяет рекомендовать ее при малокровии.

При бессоннице успокаивающе действует отвар тыквенного сока с медом перед сном, принимаемый по одной третьей части стакана. Мякоть тыквы употребляют при лечении экземы, прикладывая ее к пораженным участкам кожи.

Тыквенные семечки поистине чудодейственны. В них имеются необходимые нашему организму полезные вещества, витамины «Е», «А», «Д», «К», множество микроэлементов. Но особенно ценятся семечки тем, что являются одним из лучших источников цинка. А цинк очень нужен организму мужчин (раз в 6—8 больше, чем женщинам) со дня их рождения и до смерти.

В подростковом возрасте при нехватке цинка у мальчиков появляются угри, себорея, жирная перхоть, избавиться от которых бывает порой трудно на протяжении нескольких лет. Между тем, для избавления от этих недугов есть прекрасное, но малоизвестное средство — семечки тыквы. Попробуйте есть их пригоршнями, и это даст отличные результаты.

Как известно, большинство мужчин среднего и особенно пожилого возраста страдает от таких заболеваний, как простатит (воспаление предстательной железы) и аденома предстательной железы. Между тем достаточное количество цинка, которое можно получить,

употребляя семечки тыквы, поможет предотвратить эти заболевания и даже излечить их.

Опыт показал, что для этого достаточно принимать хотя бы по 20 штук семечек утром перед едой. Еще лучше, если делать это и днем.

Семена тыквы широко используют против различных ленточных глистов.

Укроп богат эфирным маслом. В семенах содержание эфирного масла колеблется от 2,5 до 5 процентов, а в траве его в 2—3 раза меньше. Кроме того, семена укропа содержат до 20 процентов жирного масла, азотистые и безазотистые вещества, сахар, клетчатку, провитамин «А». В листьях имеется также витамин «С», провитамин «А» и флавоноиды.

Настой травы применяют в начальных стадиях гипертонической болезни. Отвары и настои плодов улучшают аппетит, действуют успокаивающе при бессоннице, стимулируют отделение молока у кормящих женщин. Укропное семя — хорошее отхаркивающее и ветрогонное средство. Применяют настой укропа и при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (см. также стр. 44).

Как наружное средство препараты из укропа применяют в виде примочек при глазных болезнях и при гнойничковых поражениях кожи, как антипаразитарное средство (от вшей) — в виде мази на свином сале.

Хрен. Листья и корни содержат биологически активные химические вещества и витамины. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен эквивалентен плодам черной смородины, уступая лишь спелому красному перцу. Хрен содержит витамины группы «В», каротин, соли калия, кальция, магния, железа и т. д.

В русской народной медицине хреном лечили воспаление лобных и гайморовых полостей. Для этого корень хрена очищали от земли, снимали верхний слой, натирали на терке. Одну треть стакана этой массы смешивали с соком 2—3 лимонов и принимали по 1/2 ч. л. утром через 20—25 минут после еды ежедневно в течение 3-х месяцев.

При первых приемах смеси проявляется слезотечение. По мере лечения боли и слезотечение уменьшались. После недельного перерыва проводили повторный аналогичный курс. После этого наступало значительное улучшение. Однако лечение надо терпеливо продол-

жить два раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через два года приступы, как правило, прекращаются.

Лечили хреном и бронхиальную астму. Таким же образом приготовленной смесью проводили лечение курсами и применяли в тех же дозах.

Хрен нельзя применять при острых хронических воспалительных процессах в системе пищеварения.

Хурма не только вкусна, но очень питательна, в этом она не уступает инжиру и винограду. 1/4 часть ее плодов составляют сахара — фруктоза и глюкоза. Есть в этих плодах и витамины «А», «С» и «Р», соли железа, ценные белки, много пектиновых веществ. Поэтому хурму с лечебной целью можно употреблять для профилактики и лечения авитаминозов, при малокровии и многих заболеваниях органов пищеварения.

Для быстрого устранения вяжущего вкуса рекомендуется примерно 12 часов держать хурму в теплой воде (30—40 градусов) или поместить в морозильную камеру холодильника.

Чеснок. Свежий чеснок содержит витамины «А», «В», «B_1», «B_2», «С». Еще в нем есть ценные для человеческого организма микроэлементы — магний, железо, цинк, марганец, йод, бор, медь, молибден, кобальт. Эти микродобавки играют в организме роль биологических катализаторов.

Многие современные исследователи сравнивают чеснок с настоящим кладом целебных веществ. Фитонциды его по силе и быстроте действия превосходят многие бактериальные препараты.

Поэтому при вдыхании фитонцидов растертой луковицы чеснока можно вылечить грипп и ангину. Чеснок дает хороший эффект при острых катарах дыхательных путей, коклюше, воспалении и нагноительных процессах в легких.

При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной пополам со сливочным маслом или свиным салом.

Стоматологи утверждают, что после удаления кариозных зубов осложнения уменьшаются в 10—15 раз, если пациент ежедневно употребляет чеснок. Ведь жевание в течение нескольких минут чеснока убивает все микроорганизмы в полости рта.

При эпидемиях холеры врачи рекомендовали есть

больше чеснока, а также натираться им. И даже советовали носить головки чеснока в качестве амулетов, сохраняющих здоровье.

Кашица из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, ускоряет созревание нарывов и размягчает болезненные мозоли.

Бородавки, лишаи, экземы лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы.

Свежая кашица, приложенная к коже через марлю, лечит гнойные раны и язвы. Такую же кашицу применяют в гинекологической практике при лечении трихомональных кольпитов.

Применяют чеснок как противоглистное средство.

Черемуха. Плоды черемухи содержат дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная), фитонциды. Из свежих цветков, перегоняемых с водой, получают «черемуховую воду», применяемую для глазных болезней в виде примочек (см. также стр. 44).

При простуде полезен «чай» из равных частей сушеных плодов черемухи и шиповника.

Яблоки. Из яблок выделено более 50 различных биологически активных веществ — витаминов, микроэлементов, антибактериальных веществ, гликозидов и многих других.

В народе говорят: кто съедает на ночь по крайней мере два яблока, тому не нужны врачи.

Яблоки средней полосы содержат больше витамина «С», чем южной. Особенно славятся лечебными свойствами такие сорта яблок как антоновка и ранет.

В народной медицине чай из яблок пьют при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, кашле, охриплости, катаре желудка, колитах и ряде других болезней.

Свеженатертые яблоки применяют местно при трещинах на сосках у кормящих женщин и при ссадинах на коже в качестве заживляющего средства.

Известен и древний рецепт: при сухом кашле целительны печеные яблоки, а свежие — незаменимы при затруднительном дыхании и сердцебиении.

В семечках яблок содержится много йода. Говорят, что если сжевать в день 5—6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена.



100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

На ваш выбор — рецепты по лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Прежде чем воспользоваться ими, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Аир болотный (корневища)

1. Отвар корневищ аира возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов. Применяется при хронических гастритах и язвенной болезни, особенно в случаях с пониженной кислотностью желудочного сока.

Отвар: 15 г сухих измельченных корневищ варить 15 мин. в 3 стаканах воды, плотно закрыв крышкой; отвар принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подслащенным.

2. При изжоге можно использовать следующее средство: принимать 3 раза в день мелкий порошок из аирных корневищ (на кончике ножа).

Алоэ древовидное (листья, сок)

3. Свежий сок алоэ принимают при хронических гастритах с пониженной кислотностью и склонностью к запорам.

Сок принимают по 1 ч. л. 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

4. Слабительное средство: 150 г листьев алоэ размельчить и залить 300 г горячего меда (до кипения не доводить), настаивать сутки, после чего разогреть, процедить и принимать по 1 ч. л. утром за час до еды.

Алтей лекарственный (корни, листья, цветы)

5. Корни алтея широко применяют при хронических гастритах, язвенной болезни, особенно при повышенной кислотности желудочного сока. Растворы корня алтея обволакивают пораженные язвенные участки слизистой.

Настой: 4 ч. л. измельченного корня настаивают в течение 8 часов в 2 стаканах холодной воды.

Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

Апельсин сладкий

6. Апельсин, принятый натощак, возбуждает аппетит, улучшает деятельность кишечника, поэтому его реко-

мендуют принимать при гастритах с пониженной кислотностью.

Не рекомендуется принимать апельсин при язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью.

Арбуз обыкновенный

7. Наличие в арбузе большого количества клетчатки усиливает перистальтику кишечника, улучшает пищеварение. В лечебных целях используют арбуз при заболеваниях печени, желчного пузыря. Рекомендуется арбуз и больным сахарным диабетом.

Береза бородавчатая (сок, листья, почки)

8. Настой из листьев березы эффективен при холецистите. У больных уменьшаются боли, тошнота, рвота, повышается желчеотделение.

Настой: 2 ч. л. нарезанных листьев заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 30 мин. Принимают 3—4 раза в день с интервалом в 3—4 часа до еды.

Чага (плод)

9. Настой березового гриба (чаги) принимают при язвенной болезни, хронических гастритах.

Настой: гриб замачивают кипяченой водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду, и настаивают 4—5 часов. Гриб измельчают на терке. Воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50°. Настаивают в течение 48 часов, воду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. Полученную после этого густую жидкость разбавляют водой до первоначального объема. Приготовленный настой можно хранить 3—4 дня.

Настой принимают по 1/2 стакана 6 раз в сутки за 30 мин. до еды.

При длительном непрерывном применении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость нервной системы.

Бессмертник песчаный (цветы)

10. Бессмертник увеличивает желчеотделение и разжижает желчь. Уменьшает тошноту, ощущение боли. Способствует вымыванию песка и мелких камней из желчного пузыря.

Применяется при холецистите, желчнокаменной болезни.

Настой: 5 г цветков заливают 0,5 г холодной воды,

настаивают 8 часов. Принимают по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день за 15 мин. до еды.

Брусника обыкновенная (плоды)

11. Брусничный сок и настой из листьев брусники используют при гастритах с пониженной кислотностью, поносах.

Настой: 1 ч. л. листьев настаивают в 2 стаканах кипятка. Принимают по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

Виноград культурный (плоды)

12. Виноград применяют при хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, запорах, геморрое.

Виноградный сок принимают 3 раза в день: утром натощак, за час до обеда и вечером. Курс лечения длится 4—6 недель. В этот период не рекомендуется употреблять жирного мяса и молока.

Вишня обыкновенная (плоды)

13. Вишня оказывает слабительное действие и эффективна при продолжительных запорах.

Гранат (плоды)

14. Свежие плоды с кожурой применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающимися поносами.

Груша обыкновенная (плоды)

15. Отвар сушеных груш применяют при поносах, причем закрепляющие свойства наиболее выражены у плодов диких деревьев.

Девясил высокий (корни и корневища)

16. Девясил обладает противовоспалительными, желчегонными свойствами. Широкое применение нашел девясил при язвенной болезни.

Отвар: 1 ст. л. корневищ и корней девясила заливается стаканом воды, кипятится 20 мин. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 час до еды.

Душица обыкновенная (трава)

17. Душица повышает секрецию желудочного сока,
усиливает перистальтику кишечника. Применяется при
заболеваниях органов пищеварения, особенно при хро-
нических гастритах с секреторной недостаточностью,
хронических холециститах, энтероколитах, сопровож-
дающихся запорами, вздутием кишечника (метео-
ризмом).

Настой: 2 ст. л. травы душицы настаивают в стакане

кипятка. Принимают в теплом виде за 15 мин. до еды, по 1/2 стакана 2 раза в день.

Настой противопоказан при беременности.

Дуб обыкновенный (кора)

18. Отвар дубовой коры хорошее вяжущее средство и противовоспалительное. Применяют при поносах.

Отвар: 40 г коры дуба на 1 л воды.

19. При поносах такой же отвар, смешанный с взвесью крахмала в пропорции 1:3 (взвеси и отвара) применяют для клизмы (объем детского клистира).

Дыня обыкновенная

20. Дыня обладает мягким слабительным действием и используется при запорах.

Но злоупотреблять дыней нельзя, это может вызвать боли в животе и понос.

Зверобой продырявленный (трава)

21. Зверобой увеличивает отток желчи, препятствует застою желчи в желчном пузыре и образованию камней, возбуждает секрецию желудочно-кишечного тракта, обладает вяжущими свойствами.

Используется при дискинезии желчевыводящих путей, холециститах, начальных проявлениях желчнокаменной болезни, хронических гастритах с секреторной недостаточностью.

Настой: 10 г травы заваривают стаканом кипятка. Настаивают. Применяют по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

22. Даже продолжительный понос прекратится, если пить горячий чай из зверобоя и тысячелистника, взятых поровну.

Чай: 1 ст. л. травы зверобоя и тысячелистника, взятых поровну, — на стакан кипятка.

Земляника лесная (плоды, листья)

23. Соки, настои, отвары и особенно свежие ягоды земляники дают хороший эффект при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезни.

Отвар: 1 ст. л. листьев на 2 стакана воды, долго кипятят. Пьют ежедневно по 1/2 стакана.

24. Вместо отвара можно использовать напар листьев земляники как вяжущее средство при поносах и кровоостанавливающее при геморрое.

Напар: 50 г листьев земляники на 1 л воды.

25. Считают, что земляника обладает свойством

«растворять печеночные камни» и не допускать образование новых камней.

Свежий сок по 4—6 ст. л. принимать натощак при желчнокаменной болезни.

Инжир садовый

26. Инжир используют для улучшения пищеварения и как легкое слабительное.

При хронических запорах рекомендуется следующее средство: 200 г инжира, 200 г чернослива, 200 г кураги пропустить через мясорубку, добавить 200 г меда и брикет листа сенны. Принимать по 1 ст. л. на ночь.

Календула лекарственная (цветочные корзинки)

Календула обладает спазматическим, противовоспалительным действием, устраняет застой желчи в желчном пузыре. Применяется при гастритах, язвенной болезни, колитах, холециститах.

Настой: 2 ст. л. цветков на стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1—2 ст. л. 2—3 раза в день.

Калина обыкновенная (плоды, кора)

28. Калина обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным свойством. Применяют при геморрое, поносе.

Настой: 10 г коры настоять в стакане воды, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

29. Ягоды калины, настоянные на горячем меде в течение 6—8 часов, рекомендуется принимать при поносах.

Капуста белокочанная

30. Капустный сок повышает аппетит, а витамин «И», находящийся в капусте, способствует заживлению язвы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, капусту можно также применять при геморрое, сопровождающемся запорами.

Капустный сок принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день в теплом виде до еды

Картофель (сок)

31. Картофельный сок эффективен при гастритах и язвенной болезни, сопровождающихся повышенной секрецией желудочного сока, запорами.

Картофельный сок принимают по 1/2 стакана за 30 мин. до еды.

Клюква четырехлепестковая (плоды)

32. Свежие плоды клюквы повышают секрецию желудочного сока, в связи с чем их применяют для лече-

ния хронических гастритов с пониженной секрецией.

Клюква противопоказана при язвенной болезни.

Крапива двудомная (листья, корни)

33. Свежий сок крапивы по 1 ч. л. 3 раза в день употребляют при кровотечениях, желчнокаменной болезни.

34. Корни крапивы, сваренные с сахаром, применяются при «застарелых» камнях желчного пузыря.

35. При хроническом холецистите можно использовать настой из листьев крапивы: 2 ст. л. сушеных листьев на стакан кипятка, настоять. Принимают по 1/2 стакана 3—5 раз в день до еды

Кровохлебка лекарственная (корни и корневища)

36. Кровохлебка обладает вяжущим и кровоостанавливающим свойством. Применяют при геморроидальном кровотечении, поносах. Имеются сведения об эффективности кровохлебки при хронических холециститах.

Отвар: 2 ст. л. корней на стакан воды. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день после еды.

Крушина ольховидная (кора)

37. Крушина замедляет всасывание жидкости в толстом кишечнике, поэтому обладает слабительным действием.

Отвар: 20 г коры на стакан воды. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером.

При длительном применении может быть привыкание.

Крыжовник культурный или европейский (плоды)

38. Ягоды крыжовника обладают кровоостанавливающим и слабительным свойствами, поэтому используются при хронических запорах, колитах.

Кукуруза (столбики кукурузы с рыльцами)

39. Кукурузные столбики с рыльцами увеличивают секрецию желчи, усиливают сокращение желчного пузыря Применяют при холециститах, особенно при застоях желчи. В народной медицине используются кукурузные рыльца в качестве средства, «сокрушающего» желчные камни в песок.

Настой: 10 г рылец на стакан кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа перед едой.

Лен обыкновенный (семена)

40. Лен используется как противовоспалительное средство при хронических гастритах, энтероколитах, яз-

венной болезни. Семя льна используется как легкое слабительное.

1 часть льняного семени заливают 30 частями горячей воды, взбалтывают в течение 15 мин., процеживают, отжимают. Принимают внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды

Для улучшения вкуса можно добавить ложку фруктового сиропа. Курс лечения 2—3 недели. Используют только свежеприготовленную слизь семян.

41. Семя льна используется для лечебных клизм при воспалении прямой кишки и геморрое.

1 ст. л. льняного семени заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа, берут на одну клизму 10 мл слегка подогретой слизи.

Лимон обыкновенный (плод)

42. Лимон возбуждает аппетит и служит общеизвестным средством против рвоты. В народной медицине лимонный сок в смеси с водой принимают при болезнях печени.

Лопух большой (корни, листья)

43. Настой корня лопуха используют как желчегонное и слабительное средство при запорах.

Настой: 1 ст. л. сухих измельченных корней лопуха настоять в 2 стаканах кипятка. Принимать горячим по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

Малина обыкновенная (ягоды, листья)

44. Ягоды малины обладают противорвотным и хорошим вяжущим средством при поносах.

45. Настой из листьев малины пьют при геморрое.

Настой: 4 ч. л. измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде.

Мать-и-мачеха (листья)

46. В народной медицине настой из листьев мать-и-мачехи используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Настой: 1 ст. л. листьев на стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 час до еды.

Мелисса лекарственная (листья)

47. Настой мелиссы прекращает рвоту и возбуждает аппетит.

Настой: 8 ч. л. травы настоять в закрытом сосуде в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Морковь посевная

48. Морковный сок рекомендуется давать детям при поносах (по 1 ст. л. натощак утром и вечером).

49. Водный настой ботвы, заваренной как чай, употребляют при геморрое.

Настой: 1 ст. л. ботвы моркови на стакан кипятка.

50. Отвар семян моркови принимают при желчных коликах.

Отвар: 1 ст. л. на стакан кипятка, парят в духовке всю ночь и принимают горячим по 3 стакана в день.

Мята перечная (трава)

51. Настой листьев мяты принимают как желчегонное средство, а также при тошноте.

Настой: 1/2 ст. л. травы мяты на стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 мин. до еды.

Облепиха крушиновидная (плоды)

52. Облепиховое масло хорошее средство для смягчения язвенной болезни. Принимать по 1 ч. л. 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

Овес посевной (плоды)

53. Кисели из овсяной муки применяют как обволакивающее средство при поносах.

Огурец (плоды)

54. Свежие огурцы умеренно стимулируют кислотообразующую, секреторную функцию желудочных желез, тем самым способствуя улучшению утилизации съеденной пищи.

Одуванчик лекарственный (корни, листья)

55. Настой корней и листьев одуванчика возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Молодые весенние листья употребляют как желчегонное при холецистите.

А народная медицина считает одуванчик «жизненным элексиром» и растворяющим желчные камни.

Настой: 2 ч. л. сухой измельченной травы вместе с корнями настоять в 2-х стаканах холодной воды. Прием по 1/4 стакана 4—6 раз в день до еды.

Ольха серая (шишки, кора, листья)

56. Настой шишек ольхи применяют как вяжущее средство при продолжительных поносах. Имеются данные о положительных результатах при лечении шишками ольхи язвенной болезни.

Настой: 2 ст. л. шишек ольхи на стакан кипятка. Приготовленный настой хранят не более 2-х суток. При-

ем по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

Пижма обыкновенная (цветочные корзинки)

57. Пижма — хорошее противопоносное и желчегонное средство. Обладает сокогонным действием, поэтому используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с повышенной секрецией.

Настой: 1 ст. л. цветов настаивается в двух стаканах воды. Прием по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Пижма противопоказана при беременности.

Подорожник большой (листья, семена, сок)

58. Сок из свежих листьев подорожника эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни с пониженной секрецией.

Сок принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды.

59. Вместо сока подорожника можно использовать настой из листьев. 1 ст. л. измельченных листьев настаивается в стакане кипятка. Прием по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 мин. до еды.

60. Семена подорожника оказывают хороше слабительное действие при хронических запорах.

Отвар: 10 г семян заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., охлаждают, принимают по 1 ст. л. 1 раз в день натощак.

Препараты подорожника противопоказаны при заболеваниях органов пищеварения с повышенной кислотностью.

Полынь горькая (листья и цветущие верхушки растений)

61. Настой полыни применяют как желчегонное средство и средство, возбуждающее аппетит.

Настой: 2 ст. л. травы настоять в стакане кипятка. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

62. При колитах принимают отвар из листьев полыни и шалфея по 1 ст. л. через каждые 2 часа в течение 2—3 дней.

Длительно настой полыни не принимать.

При беременности препараты полыни противопоказаны.

Ревень тангутский (корни и корневища)

63. Ревень применяется как слабительное средство при хронических заболеваниях. Назначается главным образом в пожилом возрасте и детям.

Для приготовления сиропа ревеня нужно: экстракт

ревеня сухого 1,25 части, спирта 2 части, воды укропной 3 части, сиропа сахарного 94 части. Применяется по 1/2—1 ч. л. перед едой 3 раза в день.

Ревень противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и беременности.

Редька посевная (плод)

64. Редька усиливает образование и выделение желчи. В связи с этим ее применяют при холециститах и для профилактики желчнокаменной болезни. Используют свежий сок редьки.

Редька противопоказана при энтероколитах, гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, язвенной болезни, не показана редька и при ограниченном поражении сердца.

Репа огородная (сок)

65. Сок репы используют при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, дискинезиях желчевыводящих путей.

Репа противопоказана при язвенной болезни, острых гастритах, энтеритах.

Ромашка аптечная (цветочные корзинки)

66. Ромашка обладает противовоспалительным, обезболивающим, вяжущим действием, усиливает желчеотделение. Применяется при хронических гастритах, язвенных болезнях, колитах.

Настой: 1 ст. л. сырья настаивается в стакане кипятка, процеживается. Прием по 1/2 стакана в теплом виде 3—4 раза в день, после еды.

67. При вздутии живота (метеоризме) назначают успокоительный чай.

Чай. 6 частей цветков ромашки, 4 части корня валерианы и 1 часть плодов тмина. 1 ст. л смеси этих трав заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 20 мин. Прием по 1/2 стакана утром и вечером.

Рябина обыкновенная (плоды)

68. В народной медицине рябина используется как средство, повышающее аппетит и легкое слабительное средство(особенно у детей).

Настой: 1 ст. л. плодов заварить стаканом кипятка, настаивать в течение 4-х часов. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Свекла обыкновенная (плоды, сок)

69. Свекла стимулирует желудочную секрецию и перистальтику кишечника. При упорных длительных за-

порах используют отвар свеклы и сок свеженатертых корнеплодов по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Слива домашняя (плоды)

70. Свежие и вареные сливы обладают нежным слабительным действием. Их употребляют при длительных запорах, изжоге.

Смородина черная (плоды)

71. Смородина — хорошее противопоносное средство.

Настой: 1 ст. л. ягод заваривают в стакане кипятка, настаивают в течение часа. Прием по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Солодка голая (корни)

72. Солодка оказывает противовоспалительное, легкое слабительное и обволакивающее действие. Применяется при язвенной болезни, хронических гастритах, особенно при повышенной кислотности желудочного сока.

Настой: 1 ст. л. измельченного корня заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Охлаждают. Прием по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Сушеница топяная (трава)

73. Препараты сушеницы обладают противовоспалительными, вяжущими и антибактериальными свойствами.

Применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой: 2 ст. л. травы сушеницы заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Прием 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Тмин обыкновенный (семена)

74. Настой тмина применяют при запорах, вздутии кишечника (метеоризме).

Настой: 1 ч. л. семян тмина настаивают в стакане кипятка. Прием по 1 ст. л. 4—6 раз в день (детям по 1 ч. л. 3—5 раз).

Тыква обыкновенная (плод)

75. Каша из пшена и мякоти тыквы улучшает моторную функцию кишечника, повышает диурез и выделение солей из организма и рекомендуется при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Тысячелистник обыкновенный (трава)

76. Тысячелистник улучшает желчеотделение, секреторную функцию желудка, обладает кровоостанавливающими свойствами. Применяют при гастритах с пони-

женной секрецией желудочного сока, язвенной болезни и геморрое.

Настой: 15 г тысячелистника настаивают в стакане кипятка. Прием по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

Укроп огородный (семена)

77. Настой семян укропа улучшает аппетит, обладает ветрогонным и послабляющим свойствами.

Настой: 2 г семян настоять в двух стаканах кипятка. Прием по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Чеснок посевной (плоды)

78. Чеснок улучшает пищеварение, возбуждает аппетит, усиливает секреторную деятельность желудка и кишечника, способствует выделению желчи и лучшему усвоению пищи. Его употребляют при различных желудочно-кишечных заболеваниях (дизентерии, колитах, поносах, запорах).

Противопоказан при беременности, падучей болезни, полнокровии, воспалительном процессе почек.

Черемуха обыкновенная (плоды)

79. Плоды черемухи используют как вяжущее средство при поносах.

Настой: 1 ст. л. плодов на стакан кипятка. Настой хранят не более двух суток. Прием по 1/2 стакана в день за 30 мин. до еды.

Плоды черемухи можно заваривать как чай с сушеными ягодами черники.

Черника обыкновенная (плоды, листья)

80. Ягоды черники употребляют при поносе. Настой листьев черники обладает также закрепляющим и противовоспалительными свойствами. Употребляют при колитах, рвоте.

Настой: 2 ч. л. сухих измельченных листьев настоять в двух стаканах кипятка, подсластить сахаром. Прием по 1/4 стакана 5—8 раз в день.

При поносе можно использовать в виде киселя.

Шалфей лекарственный (листья)

81. Настой листьев шалфея повышает секрецию желудочного сока, обладает вяжущим свойством, применяется при поносах, хронических гастритах.

Настой: 2 ст. л. сырья на стакан кипятка.

Шелковица (плоды)

82. Незрелые плоды шелковицы обладают закреп-

ляющим свойством, а спелые — легким слабительным, а также потогонным и мочегонным действием.

Шиповник коричный (плоды)

83. Применяют при заболеваниях печени, кишечника, язвенной болезни, желчных камнях.

Настой: 1 ст. л. плодов на стакан кипятка. Прием по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Щавель кислый (листья)

84. Настой травы щавеля используют для лечения кровоточащего геморроя.

Отвар: 1 ст. л. нарезанных листьев кипятят 15 мин. в двух стаканах воды. Прием ежедневно по 1 чайной чашке в несколько приемов. Пить глотками.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемых при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

85. Чистотел большой (трава)	— 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	— 30,0
Ромашка аптечная (цветы)	— 30,0
Зверобой продырявленный (трава)	— 30,0

Прием по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

86. Фенхель обыкновенный (плоды)	— 30,0
Ромашка аптечная (цветы)	— 30,0
Липа сердцевидная (цветы)	— 40,0

Прием по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

87. Чистотел большой (трава)	— 10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	— 20,0
Зверобой продырявленный	— 20,0

Прием по 2—3 стакана в день до еды при язвенной болезни.

88. Лен обыкновенный (семена)	—20,0
Алтей лекарственный (корень)	— 20,0
Пастушья сумка (трава)	— 20,0
Валериана лекарственная (корень)	— 20,0

Прием по 1/2 стакана утром и вечером натощак при язвенной болезни.

89. При выраженных болях и изжоге рекомендуется чередовать по 10 дней на протяжении двух-трех месяцев прием следующих сборов:

а) ромашка аптечная (цветы) — 5,0
календула лекарственная (цветы) — 20,0
мать и мачеха обыкновенная (листья) — 20,0

Прием по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин. до еды в течение 10 дней

б) ромашка аптечная (цветы) — 5,0
зверобой продырявленный (трава) — 20,0
подорожник большой (листья) — 20,0

Настой принимать по 1 ст. л. за 15 мин. до еды в течение 10 дней.

90. Ромашка лекарственная (цветы) — 50,0
Тмин обыкновенный (плоды) — 25,0
Душица обыкновенная (трава) — 25,0

Прием по 1—3 стакана несколько раз в день в качестве ветрогонного средства

91. Крушина ольховидная (трава) — 15,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 15,0
Крапива двудомная (листья) — 35,0

Прием по 1/2 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

92. Сенна (лист) — 6 частей
Анис обыкновенный (плоды) — 2 части
Солодка голая (корень) — 2 части

1 ст. л. сбора — на стакан кипятка. Прием по 1/2 стакана при запорах.

93. Лен обыкновенный (семена) — 1 часть
Подорожник большой (семена) — 1 часть

Для настоя берут 1 ст. л. каждого из семян на стакан кипятка. Принимать при запорах.

94. Черемуха обыкновенная (плоды) — 60,0
Черника обыкновенная (плоды) — 40,0

Принимать по 1/4 стакана отвара 3—4 раза в день при поносах.

95. Дуб обыкновенный (кора) — 30,0
Лен обыкновенный (семена) — 30,0
Ромашка аптечная (цветы) —40,0

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

96. Бессмертник песчаный (цветы) — 30,0
Ревень тангутский (корни) — 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 50,0

Принимать в виде настоя раз в сутки на ночь по 3/4

стакана в качестве желчегонного средства.

97. Мята перечная (листья) — 20,0
Полынь обыкновенная (трава) — 20,0
Валериана лекарственная (корни) — 20,0
Зверобой продырявленный (трава) — 30,0
Хмель обыкновенный (шишки) — 10,0

Принимать по 1 стакану настоя 2—3 раза в день за 30 мин. до еды при холецистите.

98. Полынь горькая (трава) — 75,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 25,0

Принимать по 1 ст. л. настоя за 15 мин. до еды для возбуждения аппетита.

99. Полынь горькая (трава) — 1 часть
Вахта трехлистная (листья) — 1 часть

Готовится аппетитный чай: 1 ст. л. смеси заваривается в 1,5 стаканах кипятка, настаивается 30 мин., процеживается. Прием по 1 ст. л. 2—3 раза в день перед едой.

100. Ромашка аптечная (цветочные корзинки) — 1 часть
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 1 часть

1 ст. л. каждого сырья настаивается в стакане кипятка, процеживается. Прием по 1/2 стакана 3—4 раза в день при сильных болях в желудке и спазмах.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Вяжущие (закрепляющие) 11, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 24, 28, 29, 31, 36, 44, 48, 53, 56, 57, 71, 73, 78, 79, 80, 81, 82, 94.

Возбуждающие аппетит и улучшающие пищеварение 1, 3, 5, 6, 30, 42, 46, 47, 54, 55, 61, 67, 68, 75, 78, 98, 99.

Слабительные 3, 4, 12, 13, 17, 20, 26, 37, 38, 40, 43, 60, 63, 68, 69, 70, 74, 77, 78, 82, 91, 92, 93, 95.

Желчегонные и применяемые при болезнях печени 7, 8, 10, 16, 17, 21, 23, 25, 27, 33, 34, 35, 36, 39, 42, 43, 50, 51, 55, 57, 61, 64, 65, 66, 75, 78, 83, 96, 97.

Противовоспалительные 5, 14, 18, 21, 27, 36, 40, 41, 66, 72, 73, 80.

Применяемые при язвах 1, 3, 5, 9, 16, 23, 30, 31, 40, 52, 56, 58, 59, 66, 72, 73, 76, 83, 86, 87, 88.

Противогеморройные 12, 24, 28, 30, 33, 36, 41, 45, 49, 76, 84, 95.

Литература

Амилаханова С. А., Дударь Ю. А. Твое здоровье — в твоем саду. — Нальчик: Эльбрус, 1990.

Беюль Е. А., Екисенина Н. И., Парамонова Э. Г., Лукасик И. С. Овощи, фрукты, ягоды. — М.: Медгиз, 1959.

Гром И. И. Растения — витаминоносители. — М.: Медицина, 1970.

Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л.: Медицина, 1988.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1964.

Мы и наша семья (сост. В. Зацепин, В. Шибалюк). — М.: Молодая гвардия, 1989.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев: Государственное медицинское издательство УССР, 1960.

Середин Р. М., Соколов С. Д. Лекарственные растения и их применение. — Ставропольское книжное издательство, 1978.

Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. — М.: Агропромиздат, 1986.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Металлургия, 1990.

Телятьев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. — Иркутск, 1969.

Уокер Н. В. Сырые овощные соки. — Нью-Йорк: Пирамид Букс, 1972.

Пастушенков Л. В. Растения — друзья здоровья — Л.: Лениздат, 1988.

«Медицинская газета», «Сельская жизнь», журнал «Советский Красный Крест».

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
100 РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВЬЯ

Редакторы И. А. Мусская, Н. А. Юминова
Художественный редактор А. Р. Балтин

Сдано в набор 27.11.90. Подписано к печати 16.12.90. Формат 84×108 1/32. Печать высокая. Усл. печ. л. 2,52.
Тираж 150000. Заказ 0038. Цена 1 руб. 60 коп.
Издательство Удмуртского обкома КПСС.
426000 г. Ижевск, ул. Воткинское шоссе, 10 км.

1 р. 60 к.

Из третьего
выпуска серии
вы наверняка узнаете
много нового для себя
о продуктах питания
растительного
происхождения —
овощах, фруктах,
ягодах,
съедобных
дикорастущих
травах;
сможете выбрать из ста
предложенных рецептов
по лечению
желудочно-кишечного
тракта
свой рецепт.







PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190